အများသုံး ရေဝေစနစ်ဆိုင်ရာ အသိပေးချက်များ

အကယ်၍ သင်၏ အများသုံးရေဝေ စနစ်ကို ရေကြိုချက်ရန် သို့မဟုတ် မသောက်သုံးရန် စာရင်းတွင်း တင်ထားလိုက်ပါက အခြေအနေအကြောင်း သီးသန့်အချက်အလက်များနှင့် မည်သို့ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ပါသည့် ရေဝေစနစ်မှ အသိပေးချက်ကို သင်ရရှိသင့်ပါသည်။ ဤအသိပေးချက်တွင်း ပေးအပ်ထားသော ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ အသိပေးချက်တစ်ခု သင်မရရှိသေးပါက သို့မဟုတ် သင်၏ရေနှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးခွန်းတစ်ခုခုရှိပါက ကျေးဇူးပြု၍ ရေဝေစနစ်ကို ဆက်သွယ်ပါ (အဆက်အသွယ် အချက်အလက်ရရှိရန် သင်၏ရေသုံးစွဲမှု ငွေတောင်းခံလွှာကို ကြည့်ပါ)။

DEC မှပေးအပ်သော [အများသုံးရေကို ကြိုချက်ရန်နှင့် မသောက်သုံးရန် အသိပေးချက် စာရင်း](https://anrweb.vt.gov/DEC/DWGWP/license.aspx?Report=Boil) ကိုလည်း သင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

"ရေကြိုချက်ခြင်း" က အောက်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသော အသုံးပြုမှုများအရ ရေကို ကြိုချက်ပြီးနောက် အသုံးပြုခွင့်ပေးပါသည်။ "မသောက်သုံးပါနှင့်" ဆိုသည်မှာ အောက်တွင် စာရင်းဖော်ပြထားသော အသုံးပြုမှုများအတွက် ရေကို အသုံးမပြုနိုင်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

# ရေကြိုချက်ရန် အသိပေးချက်ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

**ရေကို အရင်ဆုံး မကြိုချက်ဘဲ မသောက်သုံးပါနှင့်။** ကြိုချက်ထားသောရေ သို့မဟုတ် ပုလင်းဖြင့်လာသောရေကို အောက်ပါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည် -

* သောက်သုံးခြင်း
* ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ခြင်း
* ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေခဲ ပြုလုပ်ခြင်း
* သွားတိုက်ခြင်း
* ပန်းကန်ဆေးခြင်း
* ကလေးငယ်အတွက် ဖော်မြူလာအစားအစာ/နို့ပုလင်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း
* အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဆေးကြောခြင်း

ရေအားလုံးကို ဆူအောင်တည်ပြီး တစ်မိနစ် ဆူအောင်ထားပါ၊ ထို့နောက် အသုံးမပြုမီ အအေးခံပါ သို့မဟုတ် ပုလင်းဖြင့်လာသောရေကို အသုံးပြုပါ။ ကြိုချက်ခြင်းက ရေတွင်းရှိ ဘက်တီးရီးယားများနှင့် အခြားသက်ရှိများကို သေစေပါါသည်။

အိမ်သာရေဆွဲချရန်၊ ရေချိုးရန်နှင့် လက်ဆေးရန်အတွက် မကြိုချက်ထားသောရေကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားစနစ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ထားသူများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် အချို့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ မြင့်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံမှ သောက်သုံးရေဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ရှာယူသင့်ပါသည်။

# မသောက်သုံးရန် အသိပေးချက်ဆိုသည်မှာ ဘာပါလဲ။

**ရေကို မသောက်သုံးပါနှင့်၊ ရေကို မကြိုချက်ပါနှင့်။** ပုလင်းဖြင့်လာသောရေကို အောက်ပါတို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည် -

* သောက်သုံးခြင်း
* ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် အစားအသောက် ပြင်ဆင်ခြင်း
* ဖျော်ရည် သို့မဟုတ် ရေခဲ ပြုလုပ်ခြင်း
* သွားတိုက်ခြင်း
* ပန်းကန်ဆေးခြင်း
* ကလေးငယ်အတွက် ဖော်မြူလာအစားအစာ/နို့ပုလင်းများ ပြင်ဆင်ခြင်း
* အသီးအနှံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ဆေးကြောခြင်း

လုံလောက်သည့် ရေအရည်အသွေးရှိသည့် အစားထိုးရင်းမြစ်တစ်ခုမှ ရေကို အသုံးပြုပါ သို့မဟုတ် ပုလင်းဖြင့်လာသောရေကို အသုံးပြုပါ။ သင့်ရေကို မကြိုချက်ပါနှင့်။ အလွန်အကြူး ကြိုချက်ခြင်းက အချို့သော ညစ်ညမ်းစေသည့်ပစ္စည်းများကို ပို၍ ပြင်းအားများလာစေနိုင်ပါသည်။

အိမ်သာရေဆွဲချရန်၊ ရေချိုးရန်နှင့် လက်ဆေးရန်အတွက် အဆိုပါရေကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာခုခံအားစနစ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ထားသူများ၊ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် အချို့သော သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေ မြင့်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူထံမှ သောက်သုံးရေဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ်များ ရှာယူသင့်ပါသည်။

**ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိရေး အသိပေးချက် -**

ဗားမောင့်ပြည်နယ် သဘာဝရင်းမြစ် အေဂျင်စီ (ANR) သည် ၎င်း၏ အစီအစဉ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ အဆင့်အတန်း၊ အသားအရောင်၊ မူရင်းနိုင်ငံ (အင်္ဂလိပ်စကား မကျွမ်းကျင်မှု အပါအဝင်)၊ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်၊ မွေးရပ်၊ မသန်စွမ်းမှု၊ အသက်၊ အိမ်ထောင်ရှိမရှိ၊ လိင်၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွှတ်မှု၊ ကျား/မသတ်မှတ်ချက် သို့မဟုတ် နို့တိုက်ကျွေးနေခြင်း (မိခင်နှင့်ကလေး) အပေါ် မူတည်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမရှိဘဲ ဆောင်ရွက်လျှက်ရှိသည်။

**ဘာသာစကား ဝန်ဆောင်မှု ရယူရန် အသိပေးချက်-**

A close-up of a phone number

Description automatically generated